




Jívana

A vidék meditációs lapja

2013. május



*Ismerd meg a finom energia
rendszered:*

Az energiaközpontok

2013. május 5.

*Sahasrara Nap
és Anyák napja*

Zöld tippek:

Vegyszermentes kert

*Beszélgetések című rovatunkban:
Séra Zsuzsa*



Újabb ünnep virradt ránk!

Köszöntelek kedves Olvasó!

Megérkezett a *Jívana*, a vidék meditációs lapjának harmadik száma.

A magazin célja, hogy megismertessen a sahaja jóga meditációval, és egy meditatívabb és tudatosabb életmóddal. Találsz benne cikket a meditációról, a finomenergiarendszerről, hasznos tippeket a környezettudatosság témaköréből, kerti tippeket, és az aktuális hírekről is értesülhetsz. Beszélgetések című rovatunkban minden számban egy-egy sahaja jógival beszélgetek.

Az újság neve Jívana (dzsiváná), ami azt jelenti az „élet lehelete”. Ez Shri Vishnu egyik neve, tulajdonsága. Shri Vishnu a Fenntartó (Nabhi csakra) és azért esett erre a névre a választás, hiszen a vidék tartja fenn a világot a friss levegő, és ételek által. Azt is be kell vallanom, hogy az ötlet nem a sajátom, hanem a Kolostor Őre javasolt néhány nevet, amelyek közül ezt választottam ki.

A magazin szerkesztője:

Szabó Szabina
videkijoga.blogspot.hu

Sahasrara nap és Anyák napja

2013. május 5. vasárnap majdnem egy átlagos vasárnap, de mégsem az. Idén erre a napra esik az Édesanyák napja, ezen a napon köszönetet mondunk a születésünkért, a törődésért, a gondoskodásért amit édesanyáinktól kaptunk/ kapunk.



Ha nem május első vasárnapjára esne, akkor május 5. sokaknak mégis csak egy átlagosnak nevezett nap lenne. Ez a nap azonban minden évben ünnepnap. :-)

1970. május 5. volt az a nap, amikor megnyílt a legfelső energiaközpont, a Sahasrara csakra, és lehetővé vált az emberiség számára, hogy tömegesen kaphassa meg az Önmegvalósulást.

(Korábban ezt csak nagyon kevesen érthették el.)

Shri Mataji ezen a napon megnyitotta tehát a Sahasrara csakrát és megalapította a sahaja jóga meditációt. Azóta járta a világot, hogy minden kontinensen, és minden országban Önmegvalósulást, azaz újjászületést adjon az igazság keresőinek. Így lettünk mi az Ő gyermekei, és Ő a mi spirituális Anyánk. Ezért a sahaja jógik a világ minden táján ezen a vasárnapon nem csak az Anyák napját ünneplik, hanem a Sahasrara csakra megnyílásának évfordulóját is.

*Boldog Anyák napját és Boldog Sahasrara napot
kívánok!*

Idézetek

Shri Mataji Nirmala Devi
a sahaja jóga meditáció alapítója



a Sahasrara csakra megnyitásáról és a kezdetekről:

„Egy nap az erdőben voltam több emberrel, akik keresők voltak. Lementem a tengerpartra és leültem. Hirtelen fény világosított meg belülről, és tisztán láttam, hogy megelégedett lélek vagyok, nincs semmire szükségem, nem akarok semmit... és akkor láttam néhány dolgot megtörténni...
Úgy 8 nappal később éreztem, hogy létezik a Kundalini energia, ami felemelkedik bennem, és kilép a kutacs területén, és sok mást is, ami nem hétköznapi dolog, és azt gondoltam: ez bárkivel megtörténhet...”

„Amikor elkezdtem felemelni a Kundalinijüket, először csak kettőjüknek emelkedett fel. Aztán nagyon sokuknál megtörtént ez. Tehát azt mondták: „Mi is akarjuk, hogy ez bennünk megtörténjen. Velünk is megtennéd?” Azt válaszoltam: „Nem tudom, megpróbálom.” Tehát azt gondoltuk, hogy olyan helyre kell mennünk, ami távol van a várostól. 25-en lehattunk. Azt hiszem 6-an vagy 7-en kapták meg az Önmegvalósulást. Tehát azt mondták, hogy érzik a kezükben a hűvös szellőt és ugyanezt a kutacs területén is. Azt mondtam: „Ez az! Ebben kell növekednetek. A tanú állapotban kell szemlélnetek, és rájönnötök, hogy mi az, ami veletek történt.”

Azt kell mondjam, hogy ebben az időszakban az emberek nagyon különlegesek voltak. Akarták, és végül 21-en megkapták a 25-ből.”

„Nézzétek, a világ készen van rá, különben nem kezdődött volna el 20* évvel ezelőtt. Itt az ideje ennek az új tudatosságnak, amely eljött.”

Forrás: <http://youtu.be/D541LjXDqco>

*megj.: most már 43 éve :-)

Ismerd meg finomenergia rendszered!



Ismerd meg finom energia rendszered!

Mi is a finom energia rendszer?

Ebben a cikksorozatban megismerkedünk azzal a finom rendszerrel, amely mindannyiunkban benne van. Megismerkedünk a Csakrákkal, és a Nadikkal.

Az energiaközpontok

Az előző számokban megismerhettük a három fő energiacsatornát, és megtudhattuk, hogy ezeknek a csatornáknak az energiája és a bennük lévő akadályok hogyan nyilvánulnak meg az életünkben, személyiségünkben. Azt is végignéztük, hogy milyen egyszerű technikákkal tudjuk kiegyensúlyozni, tisztítani ezeket a csatornákat.

A mai számban az energiaközpontokról, más néven a csakrákról lesz szó.

Csakrák, vagy más néven az energiaközpontok

Bizonyosan mindenki, aki érdeklődik a spiritualitás iránt találkozott már a csakra szóval ilyen-olyan vonatkozásban. Mielőtt rátaláltam a sahaja jógára nekem az, hogy vannak csakráink amolyan elvont dolognak tűnt. Hallottam róla, hogy „egyesek szerint vannak ilyenjeink” de nem igazán tudtam ezt hova tenni, kicsit fenntartásokkal kezeltem a témát. Aztán elkezdtem gyakorolni a sahaja jógát, és előbb „csak” elhittem, hogy valóban vannak energiaközpontjaink, aztán elkezdtem megtapasztalni, érezni is őket. Nos, lássuk akkor, hogy mik is ezek, és mi a szerepük.



Ismerd meg finomenergia rendszered!

A fenti képen látható a finomenergiarendszer, és látható rajta a 7 csakra (szép kis színes virágok jelölik). Ezek a központok a köponti idegrendszerhez kapcsolódnak, és a „fizikai szinten” mindegyikük egy-egy idegfonatnak, idegközpontnak felel meg a gerincben. Ezek a finom szintű központok nem csak a fizikai szinten lévő idegfonatok működésére és ezeken keresztül a hozzájuk kapcsolódó szerveink működésére vannak hatással, hanem a különböző életterületeinket is irányítják. Ha ezek az energiaközpontok megfelelően működnek, akkor az irányításuk alatt lévő életterületek is harmonikusak, azonban ha valami akadály van bennük, akkor ezek az életterületek is akadályozva vannak.



Miután a Kundalini felemelkedik elkezdjük érezni a csakráink állapotát az idegrendszerünkön keresztül az ujjainkban. Minden csakrának „meg van a helye” a kezeinken, ahol ha bizsergést, szúrást, nehézséget, vagy épp hűvös vibrációkat érzünk, akkor tisztában vagyunk vele, hogy az a csakra éppen jól, vagy rosszul működik. Így lehetőségünk van felismerni és kijavítani a hibáinkat, megismerni az életünkben lévő összefüggéseket, és egy sokkal mélyebb önismeretre tudunk szert tenni. A Kundalini energia, amikor felemelkedik bennünk, akkor elkezd megvilágítani, kitisztítani ezeket a központokat, hogy azok helyesen tudjanak működni, hogy felébredhessenek, és megnyilvánulhassanak a csakrák valódi tulajdonságai bennünk, mint a belső béke, az elégedettség, az együttérzés, a megbocsátás, az öröm, a tiszta szeretet...

Tehát a következő részekben megismerjük majd a 7 fő energiaközpontunk főbb tulajdonságait.

Ha Te hamarabb szeretnéd beleásni magadat a témába, esetleg mélyebb ismeretekre és ezzel együtt felelő tapasztalatokra is vágysz, akkor ajánlom a figyelmedbe ezt az oldalt:

http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

(ha a link nem kattintható, akkor másold be a böngésződbe :-))

Zöld Tippek

Vegyszerek nélkül a kertben

Hol máshol valósíthatnánk meg a „bio”, vagy legalábbis vegyszermentes zöldség és gyümölcstermesztést, ha nem a saját kertünkben? A „régiek” még tudták, hogy mit mivel kell „összeültetni” és milyen hasznos segítők kell gondolan vendégül látnunk ahhoz, hogy ne kelljen vegyszerekhez nyúlni.

Tudtad, hogy:

A katicabogár egy nap alatt akár 50 db levéltetűt is képes elfogyasztani? Ez nem kevesebb, mint 400 levéltetű/katicabogár/év! Míg a fátyolka lárvája élete során 200- 500, a zengőlégy lárvája pedig akár 600 levéltetvet is bekebelez?

Szívesen látott vendégek a kertben

A katicabogár, és a fürkészdarázs mindenképpen hasznos társaink lehetnek a bio növényvédelemben. Minden kártevőnek megvan a maga ellensége, így ők a mi malmunkra hajtják a vizet étvágyukkal. :-)

Természetesen nem csak az apró rovarok lehetnek segítségünkre. Nagyon hasznos a kertben pl. a sün is.



Az étlapján szerepelnek rovarok, giliszták, csigák, de megfogja a békát, az egeret, és a kígyót is. Mi kell ahhoz, hogy hozzánk költözzön? Mindenképpen szükség van egy „maxibiztonsági elbújhelyre” :-). Erre megoldás lehet a kert végében kialakított sűrű, bokros, gyepes, vagy vadvirágos rész, ahol van egy jó nagy kupac összehordott gally, avar, és száraz fű (esetleg szalma), hogy ezekből elkészíthesse a téli vackot. Ha valahol jól érzi magát, akkor ragaszkodni fog otthonához. Ami nem kedvez a szabad mozgásának, az a drótháló. :-)

Zöld tippek

További segítőink még a madarak, akik a gyümölcsfáinkon kontárkodó rovarokkal tömik meg a begyüket. A madarakat, ha télen vendégül láttuk, és ideszoktattuk a madáretetőhöz, akkor ezt azzal viszonyozzák, hogy ilyenkor nyáron a kártevőinket fogyasztják. :-)



Növénytársítások

Nagy segítségünkre lehet, ha tudjuk, hogy mit mi mellé ültessünk. Az alábbiakban néhány tippet olvashatsz ízelítőnek:



- Kedvező, ha a sárgarépat és a hagymát egymás mellé vetjük, mert egymás kártevőit így kölcsönösen űzik el.
- A kert azon részére, ahol tudjuk, hogy sok a vöröshangya ültessünk levendulát, mert elűzi őket (ráadásul a szárított levendula kiváló molyirtó is)
- A gyümölcsfáinkon megjelenő körkörös monília betegség ellen például úgy is védekezhetünk, hogy tavasszal tormával ültetjük körbe a gyümölcsfáinkat.
- A saláta közé ültethetünk mustárt, vagy az ágyás köré, egy-egy gerezd foghagymát dughatunk, mert ezek távol tartják pl. a csigákat.
- Vessünk körömvirágot a paradicsompalánták közé, mert erős szaga távoltartja a levéltetveket (a virágszirmokból pedig házi körömvirágkenőcsöt is készíthetünk)
- A kapor a kertünkbe csalogatja az olyan rovarokat, melyek természetes ellenségei a levéltetveknek.
- A zsálya például elűzi a káposztamolyt.

Gyógynövények, mint permetezőszerek

Amit még bevethetünk a kertünkben azok a gyógynövények.

Már akár ültetés előtt beáztathatjuk a magokat gyógynövényekből készült „teákba” ezzel is megerősítve azokat. Az erős növény pedig természetesen jobban ellenáll a kártevőknek is.

Ezen kívül sok növényt használhatunk permetezőszerként is. Ezek közül a két leggyakrabban használt a nagy csalán, és a zsálya, de számos más gyógynövény is szóba jöhet. Erről sok cikket, könyvet olvashatunk.

Szóval mielőtt elrohanunk permetszerekért gondoljuk meg, hátha van finomabb megoldás is növényeink megvédésére.

Beszélgetések



Beszélgetések

című rovatunkban ebben a hónapban Sára Zsuzsával beszélgettem. Zsuzsa a meditáció mellett egy különleges táncstílust is gyakorol.

*Mondanál magadról pár szót?
Bemutatkoznál az
olvasóknak?*

Sára Zsuzsa vagyok, 20 éve foglalkozom a sahaja jóga meditációval, ami nagyon sok változást hozott az életembe. Életem jelentős részét Budapesten töltöttem, de most vidéken élek egy kis faluban Pécs mellett, amivel egy régi álmom vált valóra. Nagyon szívesen tevékenykedek a kertben, de van még egy másik szenvedélyem is, egy klasszikus indiai tánc, amit már évek óta gyakorlok.

Kezdjük talán a beszélgetést a tánccal. Kuchipudi – így hívják azt az indiai táncstílust, amivel foglalkozol. Úgy tudom ez nem egy európai értelemben vett „hétköznapi” táncstílus, hanem sokkal finomabb szintű művészet. Mesélnél nekünk erről?

Igen, szívesen. Ez egy nagyon összetett, bonyolult táncstílus, ami több száz éves múltra tekint vissza és Dél-Indiából származik. Érdekessége, hogy évszázadokon keresztül csak férfiak táncolhatták és csupán a múlt század eleje óta tanulhatják ezt a stílust nők is.

A kuchipudi az európai megszokott mozgásformáktól teljesen eltér. Sokszor mondják a tanítványaim, hogy nem gondolták volna, hogy ennyire nehéz lesz megtanulni egy-egy lépést, vagy mozdulatot, és bizony évekig eltart, amíg az ember megtanul színpadképesen táncolni.



Nagyon dinamikus, ugyanakkor kecses és kifinomult tánc, ami, ahogy a többi indiai klasszikus tánc is, a spiritualitásban gyökerezik. Ez a tánc valahol a fizikai forma és a formátlan világ határán van, vagyis próbálja formába önteni azt, amit az érzékszerveinkkel nem igazán tudunk észlelni. A táncok egy része történeteket mesél el az indiai istenségekről, vagy a mozdulatok nyelvén mutatja be őket. A darabok másik része pedig jelentés nélküli, csupán a mozgás szépségét szemléltető tiszta tánc.

Számomra ez a tánc egyfajta meditáció is, hiszen nagyon nehéz úgy táncolni, hogy közben az ember gondolatai mindenfelé kalandoznak. A tánc során folyamatosan a jelenben kell lenni, nem lehet másra figyelni, különben szétesnek a mozdulatok.

Beszélgetés Zsuzsával

Egy blogot is írsz a kuchipudiról, amelyben sok dolgot olvashatunk erről, és meg is nézhetjük, ahogyan táncolsz.

Igen, itt igyekszem a kuchipudit megismertetni az emberekkel, azokkal, akik érdeklődnek az indiai kultúra iránt, és megosztani velük azt az örömet, amit ez a tánc adhat.

Kuchipudi - az indiai táncok gyöngyszeme

Klasszikus indiai tánc, dinamikus és különleges mozgáskultúrára vágó, nem felszínes, kitartó és fiatal hölgyeknek

Magamról



ZSUZSA

Lelkes rajongója vagyok a kuchipudinak, és szeretnék Neked minél több tudást, érdekességet átadni erről a táncról itt a blogban.

[Teljes profil megtekintése](#)

Ha először jársz itt, nézd meg!



2011. AUGUSZTUS 7., VASÁRNAP

Varázslatos egzotikum Neked Indiából

- Már belenyugodtál, hogy nem találsz Neked való mozgásformát?
- Már megadtad magad a tunyaságnak és a rajtad gyarapodó kilóknak?
- Feladtad, hogy változatos és különleges módon formáld az alakodat?
- Már nem is álmodsz arról, hogy egy edzés nemcsak a testedet, de a lelkedet és szellemedet is felfrissítheti?

Amire szükség van, az egy új, egzotikus és varázslatos táncforma Indiából, amit még nem próbáltál! Ezt a táncot a világ egy távoli zugából hoztam el Neked, hogy általa Te is megújulhass és sokkal jobban érezd magad a bőrödben!

Nagy örömmel tölt el, amikor olyan emberekkel találkozom személyesen, vagy akár itt az interneten, akiket nemcsak felszínesen érdekelnek a dolgok. Olyan emberekkel, akik a mai felületes bulvárvilág ellenére is a mélyebbre ható tudást és értékeket keresik! Számukra lesz hasznos és érdekes az, amit az elkövetkező hetekben megosztok itt Velük a blogban. Remélem, Te is közéjük tartozol! Ne menj messzire hamarosan jövök!

Üdv:

Esetleg oktatod is a kuchipudit? Van rá lehetőség, hogy lássunk téged valahol, valamikor táncolni?

Igen tanítom is a kuchipudit, és fel is szoktam lépni, bár most a közeljövőben nem lesz előadásom.



Beszélgetés Zsuzsával

Ha jól tudom volt szerencséd egy ideig Indiában is tanulni a táncot. Biztosan nagyon meghatározó élmény volt ez, mesélnél erről? Milyen volt kint a mesterektől tanulni? Esetleg mondhatnál pár szót az indiai kultúráról szerzett tapasztalataidról, élményeidről is.

Igen, tanultam Indiában is, bár először Magyarországon kezdtem el elsajátítani ezt a táncot. De úgy gondoltam, hogy ha az ember valamiben jobban el szeretne mélyedni, akkor azt a legjobb „eredeti forrásból” tanulni. Egyrészt nagyon jó élmény volt kint tanulni, de másrészt nehéz is, mert egy teljesen más kultúrába csöppen az ember, ahol teljesen más a mentalitás és a dolgokhoz való hozzáállás, az ételek, a klíma, és mindamelllett a napi 5-6 órányi tánctanulás is komoly fizikai kihívást jelentett. Mumbaitól nem messze van egy kis falu, ahol van egy Shri Mataji által alapított Sahaja jóga művészeti akadémia, ahová végül is néhány kaland után eljutottam. Ha az ember elmegy Indiába, akkor fel kell készülnie arra, hogy nagyon sok dolog nem úgy fog alakulni, ahogy ő azt eltervezte és elképzelte. De ez nem is baj, ez a történet része, ez is ad egy kis színt az élményekhez. Itt az akadémián nemcsak különböző művészeti ágakat lehet tanulni, de az ott tanuló emberek minden nap gyakorolják a sahaja jóga meditációt is.



Az itt tanulható „tantárgyak” mind hagyományos, klasszikus indiai művészeti ágak, de általában maguk az oktató mesterek is gyakorolják a sahaja jógát. De attól még érezni, hogy az indiai mesterek sokkal szigorúbban veszik a tanítást és a mester-tanítvány viszonyt, mint az európai tanárok. Nem nagyon lehet linkeskedni.

Mikor kint jártál Indiában akkor Te már meditáltál. Mikor, hogyan találkoztál a sahaja jógával?

A sahaja jógával a bátyám révén ismerkedtem meg, akivel mindketten a mai napig gyakoroljuk a meditációt. Nagyon élénken megmaradt bennem az, amikor több mint húsz évvel ezelőtt elmentünk együtt moziba, és amikor kijöttünk az előadás befejeztével az épületből, szembetalálkoztunk egy Shri Mataji plakáttal egy oszlopon. Péter odament és mondta, hogy el fog menni Shri Mataji előadására, mert azokban az években még Shri Mataji személyesen eljött Magyarországra Sahaja jóga programokat tartani. Én ez alkalommal nem tartottam a bátyámmal, de később a hívására én is elmentem néhány nyilvános programra, majd a következő évben, mikor Shri Mataji ismét eljött, én is részt vettem már az előadásán, és onnantól kezdve már rendszeresen meditáltam és jártam a sahaja jóga programokra.

Beszélgetés Zsuzsával

Tudom nehéz dolog pár szóban, és röviden beszélni az évek alatt a meditációban megtapasztaltakról, hiszen könyvet lehetne írni a tapasztalatokból, mégis elmesélnéd a legmeghatározóbb élményedet? Mit emelnél ki a sahaja jógában szerzett tapasztalataidból?

Igazából nincs egyetlen meghatározó élményem, hanem inkább azt mondanám, hogy nagyon sok van. Egy fontos, meghatározó dolog, hogy a meditáció által el lehet érni az elme csendjét, ami egy nagyon megnyugtató állapot, másrészt az évek alatt az ember számtalanszor megtapasztalja, hogy a Mindenen Átható Erő hogyan gondoskodik róla, hogyan táplálja és ez felvértezi egyfajta biztonságérzettel, de ugyanakkor felelősségvállalással is.



Beszélgetés Zsuzsával

Mi, akik meditálunk, újra elkezdünk harmóniába kerülni Föld Anyával is, és tisztelettel bánunk a környezetünkkel, és mindazzal a sok jóval, amit a természettől kapunk. Nekünk vidékieknek talán közvetlenebbül tud ez megnyilvánulni a mindennapjainkban. Ti a férjeddal, Andrásossal szintén vidéken éltek. Úgy tudom, hogy egy szép kis konyhakertet ápolgatsz, ahol finom szinten is tápláló zöldségeket termesztasz. Erről esetleg mesélnél nekünk?

Igazából nem vagyok egy nagy „szakértő”, de próbálkozom, és itt tudja az ember igazán megtapasztalni, hogy ő nem tesz semmit. Mert igaz, hogy én vetem el a magokat, öntözgetem és



gyomlálgatok a növényeket, de hogy az kikel-e és, hoz-e termést már nem rajtam múlik, hanem a „természet erején”. De nagyon szeretek a kertben tevékenykedni és igyekszem a növényeket, fákat is vibrációkkal is táplálni. Itt is a gyakorlat teszi a mestert, mint a meditációban. Az ember próbálkozik, tapasztalatokat gyűjt, hogy a következő évben is legalább ugyanolyan jó legyen a termés, mint az előző évben. Gyerekkoromban a nagymamám falun lakott, és sokszor láttam, hogyan tevékenykedik a kertben,

és szerintem ezek a dolgok valahogy belénk ivódnak, és bár mielőtt ide költöztünk, Budapesten laktam, és nem sok lehetőségem volt kertészkedni, mégis nagyon egyszerűnek és nagyszerűnek érzem ezt a dolgot. Nagyon sok örömet ad.

Csiripeltek a verebek valami esővízgyűjtőről, és komposztálóról is. Ezek szerint nálatok ki van zárva a „pétisó”, és az értékes ivóvíz a kertetből. Teljesen „bio” és környezettudatos kertészkedésre törekedtek?

Igen, igyekszünk minél természetesebben megtermelni a dolgokat és minél kisebb kárt tenni a természetben. Az esővíz egyrészt ingyen van, másrészt pedig sokkal jobban szeretik a növények, mint a csapvizet. A komposzt pedig teljesen környezetkímélő módon jön létre, és számomra lenyűgöző látni, hogy azok a „hulladékok”, amiket már nem tudsz semmire sem használni, mert már a kecske sem eszi meg, egy finom zöldségben vagy gyümölcsben újjáélednek. Persze nem elég az egész konyhakertbe az a mennyiség, ami létrejön, de ez ma már nem baj, mert Micike, a kecskénk is besegít egy kis adománnyal konyhakert földjének táplálásba☺

Beszélgetés Zsuzsával

Megszülettek a kiskécskéitek is, így már Micike a fűnyírás mellett (-:-) a tejről is gondoskodik. Tehát nem csak a zöldségeket, és gyümölcsöket termesztitek meg magatoknak, hanem már a tejet is első kézből kapjátok.



Igen, amit szintén nagyon élvezünk, hogy mindennap van finom friss tej, ami sokkal jobb is az embernek, mint a tehéntej. És itt is szinte mindennap „elcsodálkozunk” azon, hogy a fűből és gazból, hogyan terem a természet egy ilyen tápláló finomságot az embernek. És nemcsak friss tejet, de egyszerű fehér sajtot is készítek már a tejből, mert Micike olyan bőkezű, hogy az összes tejet nem is tudjuk meginni.

Elég sok dologról beszélgettünk, több témát is érintettünk, van még valami, amit szeretnél megosztani az olvasókkal? Mit üzennél, mit tanácsolnál nekik?

Hogy meditáljanak minden nap, mert akkor ugyanazt az erőt engedik magukban hatni, mint ami a kis magokból finom zöldséget és gyümölcsöt, a fűből és gazból pedig finom tejet terem. Ha ezekből a dolgokból ilyen ajándékokat ad ez az Erő nekünk, akkor belőlünk is a legjobbat hozza ki, csak engedni kell☺

Köszönöm szépen a beszélgetést.

Zsuzsa blogját megtalálod a <http://kuchipudi-indiaitanc.blogspot.hu/> webcímen, vagy keresd facebookon.



Hasznos oldalak, érdekességek, információk:

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:
<http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html>
- Videós segítség a meditációhoz:
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html>
- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:
<http://www.sahajajoga.hu/>
- Webes kurzus:
http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:

<http://metamodernkor.hu/>

